

<https://helda.helsinki.fi>

Ruoka ja syöminen terveyden ja nautinnon ristiaallokossa

Jallinoja, Piia Tuuli

Gaudeamus

2017

Jallinoja , P T & Mäkelä , M J 2017 , Ruoka ja syöminen terveyden ja nautinnon ristiaallokossa . julkaisussa S Karvonen , L Kestilä & T Mäki-Opas (toim) , Terveys sosiologian linjoja . Gaudeamus , Helsinki , Sivut 158-170 .

<http://hdl.handle.net/10138/309899>

unspecified

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

9

RUOKA JA SYÖMINEN TERVEYDEN JA NAUTINNON RISTIAALLOKOSSA

Piia Jallinoja & Johanna Mäkelä

Terveyssosiologiassa syömistä tarkastellaan laajemmin kuin vain terveyskäyttäytymisenä. Syömistä koskevat pyrkimykset eivät liity ainoastaan terveyteen, vaan ruokavalinnoilla myös rakennetaan identiteettiä sekä ilmaista sosiaalista asemaa ja omaa arvomaailmaa, tavoitellaan nautintoa ja tankataan edullista energiaa. Terveyssosiologia pureutuu juuri tähän moniulotteisuuteen eri väestöryhmissä hyödyntämällä ruoka- ja kulutussosiologiaa, mediatutkimusta sekä tieteen ja teknologian tutkimusta. Laadullisessa terveyssosiologiassa analysoidaan ilmiöitä, diskursseja ja kulttuurisia murroksia, jotka ovat yhteydessä esimerkiksi muuttuviin ruokavalintoihin. Tutkimus on lisäksi tarkastellut kriittisesti terveyden edistämisen ja terveyspolitiikan sekä näitä koskevan julkisen keskustelun ja viestinnän tavoitteita, lähtökohtia ja ideologisia yhteyksiä.

Terveyssosiologia tarjoaa näköaloja ja välineitä ymmärtää ja selittää sairastavuuteen ja terveyteen vaikuttavia ruokavalintoja eri väestöryhmissä ja ruokatottumusten eroista seuraavaa terveyden ja hyvinvoinnin eriarvoisuutta. Suomessa väestöryhmien ravitsemustilaa on selvitetty 1900-luvun alusta lähtien, mutta ravitsemustiede

oikeanlaisen ruoan ja ruokaan liittyvien riskien määrittäjänä alkoi vahvistua 1800-luvun lopulla (Jauho 2003). Niinpä 1900-luvun alun työväenravitsemuskysymyksen tarkastelu ja siihen liittyvä tutkimus hyödynsivät näkökulmia, joita voi pitää terveyssosiologian esimuotoina. Esimerkiksi suomalaisen työsuojelun edelläkävijän ja naisammattien tarkastajan Vera Hjeltin (1912) tutkimuksessa ruoka rinnastuu elinoloihin ja taloudellisiin voimavaroihin. Työläisperheissä ruokamenot olivat noin puolet kulutusmenoista. Vuonna 1936 asetettu Kansanravitsemuskomitea teetti monia ravitsemusta käsitelleitä tutkimuksia ja päättyi vuonna 1940 julkaistussa komiteamietinnössään tekemään sosiaalipoliittisesti painokkaita ehdotuksia väestön ravitsemustilan parantamiseksi (Kansanravitsemuskomitea 1940). Näissä ja Vera Hjeltin tutkimuksissa eri väestöryhmien ravitsemustilaa tarkasteltiin keskittyen terveyteen mutta myös havainnoiden laajempia elinoloja kehystäviä rakenteellisia tekijöitä.

Suomessa ja monissa muissa länsimaissa huolestuttiin 1950-luvulta alkaen suuresta sydän- ja verisuonitautikuolleisuudesta ja sen yhteydestä ravinnon rasvojen kulutukseen (Oppenheimer ym. 2011). Vähitellen käynnistettiin terveellistä syömistä edistäviä tutkimus- ja interventiohankkeita, kuten Pohjois-Karjala-projekti Suomessa. Myöhemmin terveyden edistämisen keskiöön on nousut tyypin 2 diabeteksen ja lihavuuden ehkäisy. Tämän kehityksen myötä kroonisiin kansansairauksiin liittyvistä elintavoista, kuten syömisestä, on tullut sosiaalilääketieteellisen ja epidemiologisen tutkimuksen keskeinen aihe ja lopulta myös terveyssosiologian tutkimusaihe.

Tämän jälkeen terveyskäyttäytymistä koskevia kyselytutkimuksia on toistuvasti toteutettu ja hyödynnetty myös terveyssosiologiassa tutkimuksessa. Tässä tutkimusperinteessä sosiologia saattaa kuitenkin päätyä aputieteen asemaan, jonka tehtävänä on auttaa terveydenedistäjiä ja ravitsemustutkijoita selvittämään, miten kansalaiset saataisiin noudattamaan ravitsemusohjeita (Fischler 1988). Samalla kuitenkin monet terveys- ja ruokakulttuurin kehityskulut ja ilmiöt ovat jääneet tutkimusten ulkopuolelle, eikä epäterveellisten

elintapojen taustalla olevia syitä riittävästi kontekstualisoida elämäntavan kokonaisuuteen (Katainen 2011).

Terveys sosiologiassa ruoan ja terveyden suhde jäsennetään kuitenkin osana laajempaa elämäntavan kokonaisuutta. Tämän ymmärtämiseksi ruokaan ja syömiseen keskittyvä terveyst sosiol oginen tutkimus ammentaa näkökulmia ja teoreettisia jäsen-nyksiä sekä menetelmällisiä lähestymistapoja tyypillisesti muilta tieteenaloilta ja sosiologian alueilta. Esimerkiksi ruoka- ja kulutus- sosiologia paikantavat ruokavalinnat pelkkää terveystkäyttämistä laajemmiksi kulttuurisesti ja sosiaalisesti määräytyneiksi järjestel- miksi. Osa tällaisista tutkimuksista keskittyy nimenomaan ruokaan (Warde 2016), osa analysoi elämäntapaa laajasti, jolloin ruoka on yksi elämäntavan ja kulutusvalintojen kentistä (Bourdieu 1984; Purhonen ym. 2014). Ruoankulutuksen tutkimus tarjoaa arkisen toiminnan tarkastelun kautta kiinnostavan näkökulman modernin yhteiskunnan kompleksisuuteen. Tästä kertoo se, että monet sosio- logian teoreetikot sivuavat terveyden ja ruoan kysymyksiä analy- soidessaan nyky-yhteiskunnan tilaa ja ilmiöitä (esim. Giddens 1991; Beck 1994).

Terveystsosiologisen ruokatutkimuksen yhteys mediatutkimuk- seen on selvä, sillä ruoka ja terveys ja näiden väliset yhteydet ovat olleet viime vuosikymmeninä jatkuvasti esillä tiedotusvälineissä. Tutkimuksen kohteena ovat 2000-luvulla olleet muun muassa liha- vuuden käsittely julkisuudessa (Boero 2007; Harjunen 2004) ja lisääntynyt kiinnostus vähähiilihydraattisia ruokavalioita kohtaan (Knight 2012; Huovila 2014).

Käsitlemme tässä luvussa ruokaan ja syömiseen liittyvän terveystkäyttämisen moniulotteisuutta. Erityisesti keskitymme ruokasuhteen ja ruoanvalinnan muutosten sisältämiin jännitteisiin modernissa yhteiskunnassa hyödyntämällä terveys- ja kulutus- sosiologista sekä kulttuurin- ja mediatutkimusta. Lopuksi pohdimme ruokasuhteen moninaisuutta terveystsosiologian näkökulmasta.

RUOAN KULUTUS JA RUOKAKULTTUURI

Ruoanvalinta ilmiönä sekä ihmisten konkreettiset ruokavalinnat ja niihin vaikuttavat tekijät ovat usein olleet sosiaalitieteiden tutkimuskohteina, mutta eri tieteenalat ovat lähestyneet asiaa hie- man eri näkökulmista ja eri painotuksilla. Psykologiassa ja sosiaa- lipsykologiassa ruoanvalintaa on tyypillisesti tarkasteltu yksilön näkökulmasta, mutta sosiologian näkökulmasta ruokavalinnat eivät silloin asetu laajempaan kontekstiin (ks. esim. Gronow & Holm 2015). Sosiologisissa tutkimuksissa onkin ruokatottumuksia ja niiden muutoksia lähestytty esimerkiksi tarkastelemalla syömisen järjestelmiä ja ruokakulttuurin piirteitä, kuten syömisen yksilöllis- tymistä ja ruokailun tapojen ja sääntöjen höllentymistä (Kjærnes 2002; Holm ym. 2016). Silloin analysoidaan syömisen rakennetta (mitä syödään), rytmiä (milloin syödään) ja sosiaalista organisaat- tiota (missä ja kenen kanssa syödään).

Vaikka ruokasosiologiassa tunnistetaan ihmisten tarve syödä elääkseen ja ravitsemuksen merkitys terveydelle, lähtökohtana ovat kulttuuristen luokittelujen ja yhteiskunnallisten rakenteiden vaikutukset ruoanvalintaan. Ruokatapojen ja tottumusten kautta on mahdollista jäsentää ja ymmärtää ympäröivää maailmaa. Rans- kalaisen antropologin Claude Lévi-Straussin (1966) sanoin kieli ja keittotaito ovat yleismaailmallisia inhimillisiä toimintoja. Ihmiset eivät syö mitä tahansa luonnon tarjoamaa ravinnoksi kelpaavaa vaan tekevät valintoja. Luonnon tarjoama ravinto muokataan kult- tuurin tuotteeksi valmistamalla ruokaa, ”keittämällä” (*cuir, cook*) se. (Mäkelä 2002.) Oma kulttuurimme vaikuttaa siihen, mitä valit- semme syödäksemme, milloin syömme, miten valmistamme ja kuinka tarjoamme ruoan sekä miten ja kenen seurassa syömme.

Sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden yhteys ruokavalintoihin tulee toistuvasti esiin kvantitatiivisissa tutkimuksissa, jotka ovat osoittaneet sosioekonomisten tekijöiden, esimerkiksi koulutuk- sen, iän ja sukupuolen, yhteyden elintapoihin, kuten syömiseen (ks. tämän teoksen luku 2). Sosiologisessa kulutuksen tutkimuksessa Pierre Bourdieun (1984) ihmisten luokka-asemaa tarkasteleva dis- tinktiteoria on ollut vahva vaikuttaja. Bourdieulaisessa ajattelussa

erilaisten kenttien määrittelystä käydään jatkuvaa kamppailua: ihmiset pyrkivät erilaisten pääomien ja oman sisäistyneen habituksensa avulla erottautumaan muista tai samastumaan yhteiskunnallisiin ryhmiin. Ruoka on yksi kentistä, joka sekä yhdistää että erottaa myös nyky-Suomessa. Tämän osoittaa Bourdieun teoreettisia ja empiirisiä näkökulmia hyödyntävä sosiologi Semi Purhosen ja työryhmän (2014) suomalaisista makua luotaava tutkimus. He löysivät kolme ruokamaun ulottuvuutta. Ensimmäinen on lihaa suosiva perinteinen ja raskas ruokamaku. Sitä luonnehtii vähäinen koulutus, korkea ikä, miessukupuoli ja maaseudulla asuminen. Toinen on kevyt ja etninen ruokamaku, johon liittyy korkea koulutus, nuori ikä, naissukupuoli ja kaupungissa asuminen. Kolmas on pikaruosta pitävä maku, joka on yleisintä nuorten parissa.

Sosiaalisen aseman ohella ruoka kuvastaa myös etnisiä, uskonnollisia ja kansallisia identiteettejä. Suurimpaan osaan maailman uskonnoista sisältyy ruokasääntöjä, jotka kertovat, mitä saa ja mitä ei saa syödä (esim. Anderson 2005.) Ruokatottumukset ja -kulttuurit piirtävät rajoja meidän ja muiden välille. Vaikka ruokatottumukset ovat yksilöllistyneet ja omia ruokanäkemyksiä tuodaan aikaisempaa enemmän esiin, ruoalla osoitetaan kuulumista tiettyyn ryhmään. Suomalaisuutta rakennetaan edelleen suomalaisen ruoan avulla.

Edellä mainitut esimerkit osoittavat, että syöminen ei jäsenny vain määrittämällä terveellinen hyväksi ja epäterveellinen pahaksi. Epäterveellisellä syömisellä on myös monia myönteisiä merkityksiä. Esimerkiksi pikaruoka merkitsee monille nuorekkuutta, trendikkyyttä ja nykyhetkessä mukana olemista (Ianniou 2009). Myös poikkeusoloissa epäterveellisellä ruoalla on oma erityinen osansa. Vankilatutkimukset ovat osoittaneet, että tilanteissa, joissa ihmiset voivat vain rajoitetusti vaikuttaa päivittäisiin rutiineihinsa ja valintoihinsa, ruoka ja erityisesti epäterveellinen ruoka voi tuottaa hetkellisen tunteen päätösvallassa ruokavalintoihin ja lievittää stressiä (Smith 2002). Vastaavasti armeijassa ruoan merkitys on kaksijakoinen. Toisaalta on muonituskeskuksissa tarjottava, varusmiesten ravitsemussuosituksia noudattava ravitseva ruoka, jonka päätarkoitus ei ole tuottaa mielihyvää vaan tarjota energiaa

ja ravintoaineita. Toisaalta on sotilaskodeissa myytävät munkit, makeiset, virvoitusjuomat ja pizzat, joihin liittyy valinnanvapaus, vapaa-aika, itsemääräämisoikeus, kaverit, hemmottelu ja herkutelu. (Jallinoja & Suihko 2007; Ojajärvi 2015.) Armeijassa on myös uusinnettu eräitä ruoan sukupuolittuneita käytäntöjä: naiset sotilaskodeissa ja muonituskeskuksissa hoivaavat ja ravitsevat palveluksen rasittamia ja koti-ikävästä kärsiviä miehiä (Jallinoja & Suihko 2007).

Terveys sosiologian näkökulmasta kiinnostava juonne on ruoka-sosiologinen ateriatutkimus, jossa yksittäiset ravinto- ja ruoka-aineet muodostavat lautasella kokonaisuuden. Brittiläiseen ateriatutkimukseen perustuvaa kunnan aterian käsitettä (*proper meal*; Murcott 1982) on sovellettu myös suomalaisessa tutkimuksessa. Suomalaiseen kunnan ateriaan kuuluu lämmintä ruokaa, salaattia ja seuraa, jotka kertovat ruoan valmistamisen, terveellisyyden ja sosiaalisuuden tärkeydestä. Ajatus kunnollisesta ja terveellisestä ateriasta tietyn sisällön ja rakenteen omaavana lautasellisenä on sekä arjessa ymmärrettävä kokonaisuus että valistuksessa hyödynnettävä malli. (Mäkelä 1996.) Esimerkiksi lautasmalli on yhä suomalaisten ravitsemussuosittelun tapa kuvata kerralla syötävää suositeltavaa aterian kokonaisuutta. Ateriat ovat myös tapa korostaa syömisen rytmityksen tärkeyttä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kaiken kaikkiaan terveystieteellisen ruokatutkimuksen lähtökohta on, että syöminen ei ole vain terveyskäyttäytymistä, vaan se on suurelta osin rutiinien ja tottumusten muodostamaa, vain osin reflektoitua toimintaa. Samalla ihmisen syömisessä oleva ikuinen jännite ravinnonsaannin elämää ylläpitävän välttämättömyyden ja ruoan sosiaalisten ja kulttuuristen merkitysten välillä tekee siitä kiinnostavan kohteen juuri terveystieteelle. Syömiseen liittyvät tavoitteet eivät kierry vain terveyden ympärille, vaan ruokavalinnoilla tavoitellaan mielihyvää, sosiaalisuutta ja edullista energiatankkausta sekä osoitetaan sosiaalista asemaa. Tämän moniulotteisuuden hahmottaminen edellyttää sosiologista katsetta: kykyä ymmärtää ihmisten elämäntavallisia kokonaisuuksia ja valintoihin vaikuttavia rakenteita.

RUOKATOTTUMUSTEN JA RUOKASUHTEEN MUUTOS

Ruokavalintoja ja ruoankäyttöä kartoittaneet kyselyt ovat toistuvasti kuvanneet keskeisiä muutoksia suomalaisten syömisessä: eläinrasvojen kuten voin kulutus on vähentynyt ja korvautunut kasvirasvojen käytöllä (Prättälä 2003), kun taas kasvien (Roos ym. 2008) ja lihan kulutus on lisääntynyt (Vinnari & Tapio 2009). Vaikka esimerkiksi kasvien kulutus on lisääntynyt sekä naisten että miesten keskuudessa, naiset ovat toistuvasti miehiä edellä kasvien lisäämisessä ruokavalioon (Roos ym. 2008). Samaan aikaan annoskoot ovat kasvaneet, mikä on ollut terveydelle haitallista (Jallinoja & Mäkelä 2007). Nämä kehityskulut kytkeytyvät lukuisiin yhteiskunnallisiin muutoksiin, kuten varallisuuden lisääntymiseen, kaupungistumiseen, ruokakulttuurin muutoksiin, terveysvalistuksen sanomien omaksumiseen, elintarviketeollisuuden syntyyn, uusien ruokatuotteiden kehittämiseen ja levittämiseen sekä elintarvikkeiden markkinointiin.

Terveyssosiologit ovat analysoineet samaan aikaan tapahtunutta muutosta siinä, miten kansalaiset suhtautuvat omaan terveyteensä ja syömisestä terveellistämiseen. Terveys ei ole enää vain sairauden poissaoloa, vaan se on moraalisesti latautunutta (Crawford 2006): ihmisiä, jotka eivät täytä terveyden edistämisen ja siihen liittyvän itsekontrollin tavoitteita, paheksutaan (Harjunen 2004; ks. myös Abbotts & Coles 2013). Länsimaissa lopputuloksena on terveyskansalainen, joka on yhä tietoisempi ja huolestuneempi ruoan terveysvaikutuksista (Jauho 2003; Petersen & Lupton 1996), jopa terveysintoiluun tai ”terveilyyn” (*healthism*) asti (Crawford 1984). Tällaisessa tilanteessa monet tyypillisesti kokevat velvollisuudekseen perustella epäterveellisiä valintoja ja sitä kautta osoittaa muille ja itselleen, että he ainakin yrittävät syödä mahdollisimman terveellisesti ja näin täyttävät aktiivisen terveyskansalaisen velvoitteen (Pajari ym. 2003).

Sekä kvantitatiiviset että kvalitatiiviset tutkimukset ovat osoittaneet, että todellisuudessa terveyskansalaisen ideaali toteutuu harvoin: ihmisillä on muitakin valintakriteerejä kuin terveellisyys, eivätkä he välttämättä noudata ravitsemussuosituksiin perustuvia

terveellisen syömisen ohjeita. Sen sijaan ihmiset rakentavat ja hyödyntävät selitysmalleja eri lähteistä ja noudattavat vanhoja ruokarutiinejaan, olivatpa ne sitten terveellisiä tai epäterveellisiä. Kaikille ja kaikkialla terveys ei ole tärkeä tavoite, kuten aiemmin esitellyt tutkimukset ruokamaun ulottuvuuksista eri yhteiskuntaluokissa (Purhonen ym. 2014) ja syömisestä totaalisissa instituutioissa (Smith 2002; Ojajärvi 2015) ovat osoittaneet.

Sosiologiassa on puhuttu myös syömisen modernia aikaa kuvaavasta yksilöllistymisestä (esim. Bildtgård 2008), jota ilmiönä on lähestytty gastroanomian (Fischler 1988) käsitteen kautta. Näin on analysoitu länsimaisissa teollistuneissa ja kaupungistuneissa yhteiskunnissa tapahtunutta ruokaa ja ruokailua koskevien sääntöjen, normien ja merkitysten rapautumista. Claude Fischler kiteyttää gastroanomian niin, että yksilöillä ei ole enää selvää käsitystä siitä, mitä heidän tulisi syödä tai milloin ja kuinka paljon heidän tulisi syödä. Yhteiskunnallisessa keskustelussa tämä kehityskulku kiteytyi vuosituhaten vaihteessa huoleksi yhteisten perheaterioiden katoamisesta, joskin on huomautettu, että yhteinen ateriahetki vanhempien ja lasten kesken ei ole historiallisesti sellainen itsestäänselvyys kuin käydyn keskustelun perusteella voisi olettaa (esim. Murcott 1997).

Kun syöminen on yksilöllistynyt ja ruokakäytännöt ovat eriytyneet, on syntynyt myös uudenlaisia ruokayhteisöjä ja sosiaalisia liikkeitä monien ruokailmiöiden ympärille. Nykyisin tyypillistä on yksittäisten ruokavalioiden vahva ajoittainen esiinnousu. Esimerkiksi vähähiilihydraattisista ruokavalioista innostuttiin 2010-luvulla, koska niissä limittyivät terveyden, yleisen hyvinvoinnin ja energisyyden, nautinnon ja luonnollisuuden teemat (Jallinoja ym. 2014; Knight 2012; ks. myös Jauho 2016c). Osa ruokavalioista pyrkii yksilön hyvinvoinnin parantamiseen, kuten karp-paus ja paleo-ruokavalio, osa taas ympäröivän maailman muuttamiseen, kuten veganismi. Molemmissa ruokavalioista valitsematta jättäminen näyttäytyy aktiivisena tekona, toisin sanoen korostetaan enemmän sitä, mitä ei valita, kuten hiilihydraatteja, eläinkunnan tuotteita, gluteenia, kuin sitä, minkälaisista ruoista ruokavalio koostuu.

Väestötutkimukset ovat osoittaneet, että naiset ilmoittavat miehiä tyypillisemmin laihduttavansa (Helakorpi ym. 2012; Wardle ym. 2004). Vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattajissa sukupuolieroa ei kuitenkaan ole löytynyt suomalaisessa tutkimuksessa (Jallinoja ym. 2014). Tätä saattaa osin selittää lihan ja eläinrasvojen keskeinen osa vähähiilihydraattisissa ruokavalioissa (Bentley 2004). Ne eivät siis muistuta sellaisia laihduttamiseen tähtääviä ruokavaloita, joissa painotetaan kasviksia ja ruoan keveyttä.

RUOAN JA TERVEYDEN JÄNNITTEET

Edellä kuvatut muutokset ovat muovanneet kuluttajien ruokasuhteen jännitteiseksi. Tilannetta kuvastaa se, että ruokavalinnat liittyvät lukuisiin, aika ajoin toistensa kanssa ristiriidassa oleviin pyrkimyksiin identiteetin rakentamisesta terveyden ja eettisyyden tavoitteluun. Samaan aikaan julkinen ja yksityinen ruokakeskustelu tuottavat ristiriitaisia viestejä siitä, millainen ruoka on terveellistä. Moderniin ruoan tuotantoon, jakeluun ja markkinointiin on aina kohdistunut epäluuloja, jotka koskevat esimerkiksi ruokien sisältämiä haitallisia ainesosia tai mikrobien aiheuttamaa saastumista (Levenstein 2012). Tällaiset ruokaan liittyvät terveysriskit ovat median vakioteema, ja nimenomaan edellä mainitut ristiriidat ruoan terveellisyyden ja ruoan tuottaman nautinnon välillä tekevät siitä kiinnostavan aiheen. Osa kiistoista on jatkunut vuosikymmeniä, ja ne koskevat tyypillisesti eri ravintoaineiden terveysvaikutuksia ja ravitsemussuosittelusten oikeellisuutta. Esimerkiksi ravinnon rasvojen, erityisesti eläinrasvojen terveysvaikutuksista on kiistelty tiedotusvälineissä Suomessa (Jallinoja ym. 2016) ja muualla (Lupton 1994; Levenstein 2012) jo vuosikymmeniä.

Osa kiistoista on päivänpolttavia ja nopeammin ohimeneviä kohuja (Gronow 1998; Abbots & Coles 2013), jotka liittyvät vaikkapa ”hullunlehmäntautiin” ja valmisliharuokien sisältämään hevosenlihaan, ja osa säännöllisesti esiin tulevia riskejä kuten kananmunien ja broilerinlihan salmonella. Media synnyttää ja pitää yllä ruoka-ahdistusta ja -skandaaleja, koska niitä raportoivat uutiset kiinnostavat lukijoita (Milne ym. 2011) ja keräävät inter-

netissä klikkauksia. Toisaalta media ei ole yksin vastuussa tilanteesta, vaan ruokahuolien synnyttäminen ja leviäminen tapahtuu median, viranomaisten, ruokapakkausmerkintöjen ja kuluttajien yhteispelinä (Milne ym. 2011).

Jännite ravitsemustieteellisen tarvediskurssin ja ruoan nautinnollisuutta korostavan diskurssin välillä on vanha (Gronow 1997). Modernissa yhteiskunnassa tarvediskurssia edustaa ”epäterveellisistä ja irrationalisista ruokatottumuksista huolestunut kansanterveystiede” (Falk & Gronow 1985, 53), joka joutuu kamppailemaan elintarviketeollisuuden markkinointia ja kuluttajien nautintoa tavoittelevia mutta epäterveellisiä mieltymyksiä vastaan. Viime vuosina tämä ristiriita on tullut esille muun muassa julkisissa keskusteluissa ravinnon rasvojen terveellisyydestä. Vastakkain ovat näkökulma, jossa ruoka mielletään ensisijaisesti kansanterveyskysymykseksi, ja näkökulma, jossa jokin muu perustelu, kuten ruoan tuottama nautinto ja ruokakulttuurilliset arvot, on terveyttä tärkeämpi. (Jallinoja ym. 2016.) Terveellisyyden lisäksi maku onkin noussut yhdeksi aikamme ruokatrendiksi ja ruoan laadun määreeksi.

Vastakkain ovat näkemys, että tiede voi tuottaa universaalia tietoa ruoan terveysvaikutuksista yksilöiden valintojen tueksi, ja näkemys, että syömisessä ei olekaan kysymys vain ravitsemuksesta vaan pikemminkin kulutuksesta ja elämäntavasta (Bildtgård 2008). Monet tutkijat ovatkin tuoneet esiin, että keskeistä ruokavalinnoissa on jatkuva neuvottelu ja tasapainottelu terveys- ja nautintopyrkimysten välillä, ja ideaalina ei itse asiassa olekaan ”terveysfriikkiys” tai holtiton mässäily vaan ”neuvotellut” (Jallinoja ym. 2010) ja ”kurinalaiset nautinnot” (Coveney & Bunton 2003). Myös mielihyvä, nautinto ja se, että ei murehdi ja stressaa, nähdään terveyden lähteinä (Crawford 2006).

Viime vuosina myös ruoantuotannon ympäristövaikutukset ja eettisyys ovat nousseet terveyden rinnalle keskeisiksi valintaperusteiksi (esim. Pohjolainen ym. 2016; Radnitz ym. 2015; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Silloin tasapainotteluun terveyden ja nautinnon välillä on tullut osalle kuluttajista lisäulottuvuus: onko tärkeämpää edistää omaa terveyttä vai huolehtia planeettamme

hyvinvoinnista? (Mäkelä 2002.) Yhä useammin yksityisestä ruoan nauttimisesta ja kuluttamisesta tulee aktiivista ja poliittista (Micheletti 2003). Vastuullisen kuluttajan oletetaan ruokavalinnoillaan vaikuttamaan maailman tilaan ottamalla huomioon ruoantuotannon ja -kulutuksen paikalliset ja globaalit vaikutukset ympäristöön, työllisyyteen ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen. Valintojen seurausten ja merkitysten ymmärtäminen vaatiikin ruokatajua ohjaamaan arjen ruokakäyttäytymistä (Janhonen ym. 2016).

Lisäksi ruokakiistoihin kytkeytyy oikeanlaisen ravitsemusasiantuntijuuden määrittely ja viime vuosina myös terveystieteen asiantuntijuuden ja maallikoiden rajan hämärtyminen. Monet tutkijat ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että tiedeasiantuntijoiden arvostus on vähentynyt viime vuosikymmenien aikana (ks. esim. Collins 2014). Internetin ja sosiaalisen median ansiosta melkein kuka tahansa voi osallistua keskusteluihin terveellisestä ruoasta ja ruoan riskeistä. Perinteinen ylhäältä alas suuntautuva tiedottaminen terveellisestä ravitsemuksesta koetaan aiempaa herkemmin ylimielisenä. Sen sijaan kansalaiset haluavat päästä haastamaan tieteen edustajia (Väliaverron 2016). Asiantuntijajärjestelmien ”teknis-tieteellisen rationaliteetin” ja arkielämän ”sosiaalisen rationaliteetin” välinen jännite onkin kasvanut (Hier 2003). Tämä tilanne kiihdyttää kehitystä, jossa asiantuntijoilla on vaikeuksia vakuuttaa kansalaisia terveelliseen syömiseen tähtäävästä rationaliteetista (Beck 1994) tai ylipäänsä tutkimustulostensa oikeellisuudesta.

Ruokaa ja terveyttä koskevissa kysymyksissä asiantuntemus ei esimerkiksi julkisuudessa rajoitu vain tieteen edustajiin, vaan myös käytännön kokemuksen kautta voi ”pätevöityä” kokemusasiantuntijaksi (Väliaverron 2016). Perinteisten lääketieteen asiantuntijoiden ja maallikoiden väliin onkin tullut julkisuudessa kasvava joukko ”kenttäasiantuntijoita”, kuten personal trainereita ja elämäntapavalmentajia, arvioimaan esimerkiksi lihavuuskysymystä ja siihen ratkaisuksi tarjottuja elintapamuutoksia (Setälä & Väliaverron 2014). Samoin keskusteluun rasvojen terveellisyydestä osallistuu aiempaa useammin erilaisia ravintola-alan ja luovien alojen ammattilaisia ravitsemustieteen ja lääketieteen asiantuntijoiden rinnalla (Jallinoja ym. 2016).

LOPUKSI: RUOKASUHTEEN MONINAISUUS

Ruoan ja terveyden merkitysten ja niitä koskevien käytäntöjen tarkastelu avaa näköaloja lukuisiin aikamme ilmiöihin kuten yksilöllistymiseen ja yksilön vastuun korostumiseen, kulutustuotteiden tarjonnan ja valikoiman kasvuun sekä asiantuntijuuden kyseenalaistamiseen. Tällaisen aikalaisdiagnoosin rinnalla kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen terveys sosiologia yhdessä voivat etsiä vastauksia ja näkökulmia kansanterveyden kysymyksiin. Silloin voidaan pohtia yksilökohtaisia ja rakenteellisia syitä terveyseroihin ja ratkaisuja niiden kaventamiseksi, kuten monissa tämän teoksen luvuissa tehdään. Esimerkiksi miten ja millaisilla viesteillä voidaan vaikuttaa eri väestöryhmien syömiseen? Mitä monimutkaisempaa ihmisten elämä on, sitä hankalampaa on eristää yksittäisiä elämänalueita, kuten syömistä, erillisen valistuksen kohteeksi. Yhteiskuntatieteellisesti virittynyt laaja-alainen näkökulma auttaa ymmärtämään, miten moniäänisessä ruokakeskustelussa voidaan välittää ihmisille terveys- ja ruokatajua, esimerkiksi kykyä arvioida eri lähteistä tulevia terveyteen ja syömiseen liittyviä viestejä ja omien valintojen seurauksia (Janhonen ym. 2016) sekä ymmärrystä ruokajärjestelmän kokonaisuudesta (Mäkelä & Niva 2016).

Yhtä tärkeää on analysoida kriittisesti terveyden edistämisen ja terveyspolitiikan sekä näihin liittyvän julkisen keskustelun ja viestinnän tavoitteita, lähtökohtia ja ideologisia yhteyksiä. On kysyttävä, millaisia tavoitteita terveysinterventioihin, terveys-tekniikoihin ja terveyttä käsitteleviin viihdeohjelmiin sisältyy ja millaista ihmiskuvaa ja yhteiskuntaa ne rakentavat. Kärjistetysti, suhtaudutaanko niissä kansalaisiin modernin, teknologisoituneen ympäristön ja elintarviketeollisuuden passiivisina uhreina, joita yhteiskunnan pitää suojella vaikkapa epäterveellisen ruoan verotuksella, pakkausmerkinnöillä ja valvonnalla? Vai korostetaanko niissä vapaasti valitsevaa yksilöä, jonka annetaan syödä mitä ja miten kukin parhaaksi näkee? Entä sisältyykö viestiin näkemys, että kukin on itse vastuussa valinnoistaan ja saa syyttää vain itseään, jos ei ole onnistunut saavuttamaan terveyskäyttäytymisen ihannetta? Entä mitä vaikutuksia näillä erilaisilla suhtautumistavoilla

on kansalaisiin ja heidän ruokasuhteeseensa sekä terveydenhuollon asettamiin tärkeysjärjestyksiin?

Ruokaa tutkiva terveyssosiologia on moniäänisyyden tulkki tutkiessaan ihmisten erilaisia ruokasuhteita ja maallikko- ja asiantuntijakäsityksiä eri kulttuureissa ja konteksteissa. Samalla se on itse luomassa uusia näkökulmia asiantuntijapuheeseen vallatessaan alaa alueilta, jotka ovat aikaisemmin olleet pääosin lääketieteen tai ravitsemustieteen aluetta. Hyvä esimerkki on lihavuus: yhteiskuntatieteellisen lihavuustutkimuksen kohteiksi ovat nousseet esimerkiksi lihavuuden sosiaalinen rakentuminen, lihavuusstigma ja sen erilaiset seuraukset, lihavuuden mediarepresentaatiot sekä kokemukset lihavuudesta. Sosiologian erityisyys on siinä, että ruokavalintoja käsitellään osana elämäntavan, taitojen, kulttuuristen merkitysten ja voimavarojen kokonaisuutta. Samalla tutkimuskohteina eivät ole vain ruokavalintoja tekevät kuluttajat vaan myös media, mainonta, elintarviketeollisuus, ruoka- ja terveystalitiikka, syömistä mittaavat ja ohjaavat teknologiat sekä yhteiskunnan rakenne.